

عنوان مقاله:

اثر بخشی پروتکل درمان ذهن آگاهی بر کاهش افسردگی زنان خانه دار افسرده در رویارویی با پاندمی کرونا و قرنطینه خانگی

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای علوم بهداشتی، روانشناسی، مدیریت و علوم تربیتی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

مهشید تجربه کار - استادیار گروه روان شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران

کوثر نازی نژاد - کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران

خلاصه مقاله:

این پژوهش به منظور بررسی تاثیر ذهن آگاهی بر کاهش افسردگی زنان خانه دار در دوران کرونا و قرنطینه خانگی انجام شد. این پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کلیه زنان خانه دار با علائم افسردگی شهر بیرجند در دوران کرونا و قرنطینه خانگی بود؛ که از بین آنها ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه افسردگی بک-ویرایش دوم (BDI-II) استفاده شد. آزمودنی های گروه آزمایش طی ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی را دریافت نمود. ولی گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره به کمک نرم افزار SPSS استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی موجب کاهش افسردگی زنان خانه دار افسرده در دوران کرونا و قرنطینه خانگی می شود ($P < 0/01$). بنابراین، آموزش ذهن آگاهی یک روش موثر در کاهش افسردگی زنان خانه دار افسرده در دوران کرونا و قرنطینه خانگیست و می توان از آن به عنوان یک روش موثر در کاهش نشانگان افسردگی استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، افسردگی، زنان خانه دار افسرده، پاندمی کرونا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1263696>

